



Welkom in de wereld van Teffinside
Ontdek de unieke eigenschappen van het oeroude graan Teff

Teffinside is uitgegroeid tot de Teff-leverancier met het grootste aanbod van Teff-producten in Europa. Het graan Teff is in onze ogen onmisbaar in een gezond voedingspatroon. Het is uitermate geschikt voor (top)sporters, consumenten die gezond en bewust willen leven of de wens hebben om gewicht te verliezen. Wij bieden een breed assortiment Teff-producten, van een Protein Powder tot een Teff Slank-shake. Alle producten zijn 100% natuurlijk en zonder E-nummers. De medewerkers hebben een jarenlange ervaring in de sport en voedingssector, met name op het gebied van granen, zaden en bakkerijproducten. Wij combineren onze kennis met een uitgebreid netwerk van internationale partners en voedingsexperts om eigen producten te ontwikkelen en te leveren.

Wij werken duurzaam

Het hele proces van de grondstof Teff tot het eindproduct hebben wij in eigen hand. Dit houdt in dat wij toezien op het leveren van producten met hoogwaardige kwaliteit. De productie, het verpakkingsproces en de opslag hebben wij in eigen beheer. De grondstoffen komen direct van de teler, hierdoor leveren wij snel en garanderen we optimale kwaliteit. Onze producten voldoen aan de Europese wetgeving van de voedsel- en warenautoriteiten en de lokale bevolking profiteert van de export (werkgelegenheid en betere sociale voorzieningen). Teff heeft veel minder impact op de biodiversiteit van de bodem dan andere granen zoals tarwe. Dit komt door het feit dat de wortel van de Teff plant heel diep de grond in gaat. Daardoor is beregening niet of nauwelijks nodig. Teffinside is met recht een duurzaam merk!

‘Liefdesgraan’ van de toekomst

Teff is een oergraan, dat zijn oorsprong vindt in Afrika. Het graan is niet veredeld, glutenvrij, onbewerkt en vezelrijk. Het is te klein om te pellen en hierdoor is dit graan 100% volkoren. De graansoort heeft als bijnaam ‘liefdesgras’. De naam stamt af van het oude ‘Teffa’ dat betekent: verloren of zoekgeraakt. Leuk feitje: Het is de kleinste graansoort in de wereld, wanneer de korrels op de grond vallen, zijn ze niet meer te vinden en dus ‘verloren’. Teff is al 4.000 jaar geleden door onze voorouders ontdekt. Toen werden de gunstige eigenschappen al waargenomen en benut.

Verteerbare of niet verteerbare koolhydraten en de magie van resistent zetmeel in Teff

Om te kunnen begrijpen wat de voordelen zijn van Teff vertellen wij graag iets meer over de gunstige voedingsstoffen die voorkomen in dit graan. Allereerst is Teff een belangrijke leverancier van complexe koolhydraten. Deze koolhydraten zijn een belangrijke brandstofleverancier voor het lichaam. Niet alle koolhydraten worden in ons lichaam omgezet in glucose. Naast de complexe koolhydraten bevat Teff veel resistent zetmeel. Onze moderne granen als tarwe, spelt en rogge bevatten nauwelijks resistent zetmeel. Het zetmeel uit deze producten wordt in ons lichaam omgezet in glucose (suikers). De vertering van resistent zetmeel is net even anders. Dit zetmeel is onverteerbaar door het lichaam en kennen we als voedingsvezels. Het resistent zetmeel is een goede voedingsbodem voor goede bacteriën in onze dikke darm. Deze bacteriën fermenteren de voedingsvezels in Teff. Het wordt daarmee niet omgezet in suiker, maar in andere stoffen die onze darmen voeden en onze stoelgang bevorderen. De vetzuren (boterzuur) die vrijkomen tijdens het fermentatieproces spelen een cruciale rol in ons lichaam als het gaat om de opname van essentiële vitaminen en mineralen. Vetzuren bevatten meer energie dan glucose. Sporters kunnen dan ook meer energie uit de voeding van Teff halen dan uit producten van moderne granen. De grote hoeveelheid voedingsvezels in Teff hebben daarnaast de positieve eigenschap dat je langer een verzadigd gevoel hebt, maar ook langer en efficiënter kunt sporten en bewegen door de langzame afgifte van koolhydraten.

Fit en gezond met Teff!

Of je nu wilt presteren, gezonder wilt leven, je fitter wilt voelen of afvallen; Teff is geschikt voor iedereen! Onze producten worden ontwikkeld samen met topsporters en voedingsexperts en passen in een sportief en gezond leven. Met de producten van Teffinside maak je altijd de beste keuze.

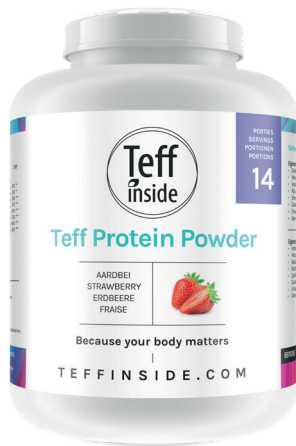


De producten van Teffinside bevatten geen verborgen suikers, gluten of E-nummers. De producten zijn zeer geschikt voor mensen met een plantaardige levensstijl en allergieën zoals coeliakie of gluten intolerantie.

Voordelen op een rij

Teff bevat essentiële voedingsstoffen voor een gezonde leefstijl. Doordat de gehele graankorrel intact blijft tijdens het productieproces is Teff enorm vitamine- en mineraalrijk. Mineralen die voorkomen in Teff graan zijn bijvoorbeeld calcium, magnesium, kalium en ijzer. Deze mineralen zijn onder andere belangrijk voor de opbouw van spieren en behoud van ons botweefsel. Ijzer vervult een belangrijke bijdrage in het zuurstoftransport en bij de energiestofwisseling.

Teff heeft het voordeel dat het langzaam verteerbare en onverteerbare koolhydraten bevat. De complexe koolhydraten in Teff hebben de unieke eigenschap energie langzaam en efficiënt aan het lichaam af te geven. Teff bevat eiwit met een hoge biologische waarde, omdat alle negen essentiële aminozuren, vooral lysine, in de juiste verhouding aanwezig zijn. Deze aminozuren dienen als belangrijke bouwstoffen voor het lichaam en worden makkelijk opgenomen. Teff levert, in tegenstelling tot andere granen, weinig fytinezuur waardoor alle belangrijke voedingsstoffen goed door ons lichaam worden opgenomen. Fytinezuur belemmert de opname van mineralen. Teff is een onbewerkte graansoort en daardoor glutenvrij.



- 100% Teff
 - Complexe koolhydraten
 - Vezelrijk
 - IJzerrijk
 - Eiwitrijk
 - Glutenvrij
 - E-nummervrij
-
- Voor (top)sporters
 - Geschikt voor mensen met een speciaal dieet
 - Geschikt voor mensen met een plantaardige leef- en eetstijl.

Teff voor een gezonde en fitte levensstijl

Zo lang mogelijk fit en gezond blijven willen we allemaal! Teff en producten op basis van Teff kunnen hier een grote bijdrage aan leveren. De gunstige eigenschappen van Teff kunnen ervoor zorgen dat jij gezond en fit oud wordt! In de huidige maatschappij waarbij meer dan helft van de Nederlandse bevolking kampt met overgewicht is aandacht voor gezonde voeding belangrijk. De producten van Teffinside kunnen door de unieke samenstelling en voedingswaarde een grote bijdrage leveren aan het voorkomen van welvaartsziekten en zorgdragen voor een gezond lijf.

Teff Shake als gezond en makkelijk ontbijt

Onze Teff shakes zijn uitermate geschikt als makkelijk en gezond ontbijt of lunch. Neem bijvoorbeeld de Teff Endurance Powder of Teff Protein Powder in combinatie met melk en shake het geheel in uw eigen Teffinside Shakebeker. Door de mooie verhouding van koolhydraten, eiwitten, vitamines en mineralen zorgt deze shake voor een goed ontbijt of een goede lunch. Makkelijk mee te nemen onderweg naar het werk of in voorbereiding op uw training.

Wat zijn de voedingskundige pluspunten van Teff?

- Teff is een onbewerkt graan en 100% volkoren. Tijdens de verwerking van Teff granen blijft de korrel intact. Hierdoor gaan er geen voedingsstoffen verloren.
- Teff bevat veel mineralen en vitamines. Het is rijk aan calcium, ijzer, zink, magnesium, koper, selenium en fosfor. De mineralen ijzer, calcium en magnesium kan het lichaam optimaal opnemen uit de Teffinside producten en dat geldt niet voor veel andere voedingsmiddelen en -supplementen.
- Teff bevat complexe koolhydraten die de unieke eigenschap hebben energie langzaam en efficiënt aan het lichaam af te geven.
- Teff bestaat voor ongeveer 12% uit eiwit met een hoge biologische waarde. Het eiwit in Teff is van hoogwaardige kwaliteit, omdat alle belangrijke aminozuren in de juiste verhouding aanwezig zijn. Dit is gunstig voor behoud van spiermassa, zeker naarmate we ouder worden.
- Teff is gluten- en allergeenvrij. Zeker voor sporters of consumenten met een glutenintolerantie of -overgevoeligheid is Teff een uitkomst. Het bevat verder geen E-nummers en de producten van Teffinside zijn onbewerkt.
- Teff bevat weinig fytinezuur waardoor alle belangrijke voedingsstoffen goed door ons lichaam opgenomen kunnen worden. Fytinezuur belemmert de opname van mineralen, zoals ijzer en calcium.
- Producten van Teffinside bevatten vitamine C, dit is een belangrijke antioxidant.

Complexe koolhydraten



In Teff komen langzame, complexe koolhydraten voor. Dit is gunstig voor het behoud van een stabiele bloedglucosespiegel. Complexe koolhydraten voorkomen enorme pieken en dalen in onze bloedglucosespiegel. Hierdoor wordt voorkomen dat we tussen de maaltijden door 'lekkere trek' krijgen en ons vergrijpen aan ongezonde snacks. De voedingsvezels in Teff graan zorgen juist voor een verzadigd gevoel. Bekende, veel gebruikte graansoorten zoals tarwe, spelt of rogge bevatten door de massaproductie nauwelijks nog voedingsvezels, vitamines en mineralen. De nutriëntendichtheid in Teff is vele malen hoger dan bij andere graan soorten waardoor het lichaam deze beter op kan nemen.

Teff en (top)sport

Onder (top)sporters is Teff al jaren een veelgebruikt graan. De sportwereld heeft dit supergraan omarmd en dat is niet voor niets! Ook voor de recreatieve sporter die graag lekker traint of presteert zijn de producten van Teffinside een goede ondersteuning. Teff graan bevat belangrijke voedingsstoffen voor sporters. Sporters vragen veel van hun lichaam en willen optimaal kunnen presteren. Door de gunstige voedingsstoffsamenstelling helpen de producten van Teffinside de sportprestaties te verbeteren en dragen bij aan een optimaal herstel na de inspanning. Goede voeding is net zo belangrijk als onze training en dat vergeet menig sporter. Een uitgebalanceerde, volwaardige voeding draagt bij aan een goede fysieke en mentale conditie van ons lichaam. Teff is dus bijzonder geschikt voor de groeiende (top)sporter.

De voedingsstoffen voor elke (top)sporter

- Teff is de ideale brandstof voor jouw sportprestaties door de complexe koolhydraten. Het houdt de bloedsuikerspiegel stabiel en voorkomt grote pieken en dalen.
- Teff bestaat voor ongeveer 12% uit hoogwaardig eiwit. Het eiwit in Teff heeft een hoge biologische waarde, omdat alle belangrijke aminozuren in de juiste verhouding aanwezig zijn. Voor optimaal herstel heeft het lichaam essentiële aminozuren nodig die aanwezig zijn in Teff.
- Teff bevat vitamines en mineralen die optimaal door het lichaam kunnen worden opgenomen. Voor sporters zijn dit onmisbare voedingsstoffen!
- Teff bevat een hoog ijzergehalte wat voor sporters belangrijk is in verband met het zuurstoftransport in het lichaam. Daarnaast speelt ijzer een grote rol bij de aanmaak van rode bloedlichaampjes.
- Teff is gluten- en allergeenvrij. Voor sporters met een glutenintolerantie of -overgevoeligheid is Teff een uitkomst. Daarnaast ervaren veel sporters maag- en darmproblemen, door het gebruik van producten op basis van Teff kan dit voorkomen/verminderd worden.
- Producten van Teffinside bevatten vitamine C, dit is een belangrijke antioxidant voor ons lichaam. Voor sporters zijn antioxidanten belangrijk bij de ondersteuning van het immuunsysteem.

Teff als ideale brandstofleverancier

In Teff komen langzame, complexe koolhydraten voor. Dit is gunstig voor het stabiel houden van de bloedglucosespiegel en hiermee worden enorme pieken en dalen voorkomen. Voor sporters ideaal, want zo kan de bekende 'hongerklomp' voorkomen worden. Bekende en veel gebruikte graansoorten als tarwe of spelt bevatten door massaproductie nauwelijks nog voedingsvezels, vitamines en mineralen. Dit heeft een sporter juist hard nodig om optimaal te kunnen presteren. Door het hoge gehalte aan ijzer in Teff en de makkelijke opname ervan in het lichaam, kan meer zuurstof naar de spiercellen worden getransporteerd en verhoogt het de aanmaak van rode bloedlichaampjes.



Speciale voedingsopbouw voor sporters

Voor de optimale voorbereiding hebben wij voor de fanatieke en professionele sporters in samenwerking met onze voedingsdeskundigen een speciaal schema bedacht. Om optimaal gebruik te kunnen maken van de positieve eigenschappen van onze producten is het aan te raden dit schema te volgen. Het schema bestaat uit drie verschillende fases waarbij je gebruik maakt van drie verschillende samenstellingen van de Teff Protein Powder Pro. Bij elke fase van training hoort een net iets andere vorm van voeding. Daar sluit dit voedingsprogramma dan ook naadloos op aan.



Koppel de drie fases aan elkaar en zorg voor een optimale opbouw richting jouw doel!

Wil je advies op maat of heb je vragen over deze voedingsopbouw, stuur dan een berichtje naar info@teffinside.com.

A man and a woman are jogging through a sunlit park. The man is on the left, wearing a blue t-shirt, and the woman is on the right, wearing a light blue tank top and shorts. They are both smiling and looking towards the right. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees.

love
nature

Teff graan zit boordevol
met belangrijke
voedingsstoffen waarop
'onze motor' uitstekend
functioneert.



Teffinside en afvallen

Gewicht verliezen en vervolgens het behaalde resultaat behouden is een hele uitdaging. Wij bij Teffinside helpen jou graag bij deze uitdaging. Onze producten zijn door de unieke samenstelling ideaal om te gebruiken als goede ondersteuning bij het verliezen van gewicht. Eén van de positieve effecten is dat jij geen hongergevoel hoeft te ervaren! Teff bevat complexe koolhydraten die ervoor zorgen dat onze bloedglucosespiegel niet enorm piekt nadat we iets gegeten hebben. Dit in tegenstelling tot het eten van producten op basis van tarwe of spelt. Deze gunstige eigenschap zorgt ervoor dat we niet snel 'lekkere' trek krijgen tussen de maaltijden door. We kunnen zo beter de lekkere verleidingen weerstaan en dit voorkomt extra energie-inname. De enorme pieken en dalen in de bloedglucosespiegel zijn één van de boosdoeners waardoor gewicht verliezen of op gewicht blijven een uitdaging is. De voedingsvezels en eiwitten in de producten van Teffinside zorgen voor een langer verzadigend gevoel en zo ervaar je minder snel trek tussen de hoofdmaaltijden door.

Unieke voedingsstoffen in Teff graan

Voor consumenten die graag gewicht willen verliezen of niet willen aankomen hebben wij specifieke producten ontwikkeld. De 'Teff slank-shake' en het 'Teff slankbrood' met als bijzonder ingrediënt de 'konjacwortel'. Dit specifieke ingrediënt heeft als gunstige eigenschap dat het de vet- en suikeropname verlaagt in de darmen en het geeft een verzadigend gevoel. De behoefte aan eten wordt hierdoor minder. De Konjac wortel is al eeuwenlang bekend in Oosterse landen en wordt hier ook ingezet als ondersteuning bij gewichtsverlies. Onze producten bevatten veel waardevolle mineralen en vitaminen. Zeker als je minder gaat eten om gewicht te verliezen is het aan te raden nutriëntrijke producten te eten. Kies voor voeding met een hoge dichtheid aan goede voedingsstoffen. Zo blijf je fit en vitaal voelen. De producten van Teffinside zijn rijk aan onder andere calcium, ijzer, zink, magnesium, B-vitaminen en vitamine C. Deze laatste vitamine is een belangrijke anti-oxidant. De mineralen ijzer, calcium en magnesium kan het lichaam optimaal opnemen uit de Teffinside producten en dat is lang niet altijd het geval bij de meeste voeding en -supplementen. De eiwitten in Teff hebben een hoge biologische waarde en bevatten alle belangrijke aminozuren in een goede verhouding. Deze eigenschap is ideaal voor behoud van spiermassa. Meer spiermassa betekent een hogere energieverbranding en dat is gunstig om op gewicht te blijven of om gewicht te verliezen.



Recept smoothie

3 eetlepels Teff slank shake
1/2 glas verse of bio appelsap
1/2 glas water
1 peer (of 1/2 banaan)

Even in de blender en klaar! Experimenteer eens met verschillende soorten fruit. Het toevoegen van banaan maakt de smoothie wat romiger. Ook gezonde dingen als chiazaad, gojibessen, moerbeien etc. kunnen in de smoothie mee gemixt worden. Wanneer je Teff slank shake gebruikt om je eetlust te remmen voor de maaltijd, dan alleen mengen met water, zeer verdunde vruchtensap of amandelmelk.

Resistent zetmeel

Het woord 'resistent zetmeel' is vaker benoemd in deze folder. Maar wat is dit voor een voedingsstof en waarom is dit een positieve eigenschap van Teff graan? Resistent zetmeel of resistent starch (RS) zijn voedingsvezels met de gunstige eigenschap dat ze de goede bacteriën in de dikke darm voeden en hierdoor de productie van gezonde vetzuren verhogen. De darmen bevatten veel verschillende soorten levende bacteriën (onze darmflora). Het wordt steeds duidelijker dat onze stofwisseling mede gestuurd wordt door deze goede bacteriën in de dikke darm. Dit heeft weer een positief effect op onze gezondheid. De producten van Teffinside bevatten resistent zetmeel. Zetmeel kennen we als voedingsstof dat voorkomt in onder andere aardappelen, brood en pasta. Zetmeel is een complex koolhydraat en menigeen denkt dat we van producten op basis van zetmeel dik worden. Resistent zetmeel is een ander type koolhydraat met andere eigenschappen, het is een voedingsvezel. Voedingsvezels zijn een verzameling van stoffen die niet in de dunne darm worden verteerd. Deze koolhydraten zijn afkomstig uit de celwand van planten. Ze leveren geen voedingsstoffen aan het lichaam en zijn belangrijk voor een goede darmwerking. Belangrijke andere voedingsmiddelen die volop voedingsvezels bevatten zijn groente, fruit, brood, peulvruchten en noten.

Voordelen van resistent zetmeel voor ons lichaam

Resistent zetmeel voedt de goede bacteriën in onze darmen en die helpen mee om (langer) gezond en fit te blijven. De voordelen zijn:

- De goede bacteriën in de darm zorgen voor een fermenterend effect. Dit houdt in dat ze het volume van de darminhoud vergroten en dit geeft ons lang een verzadigd gevoel. Verder zorgen de bacteriën voor een betere ontlasting.
- De productie van gezonde vetzuren, zoals boterzuur (butyraat), wordt verhoogd. Vetzuren zijn een belangrijke energiebron voor de darmflora. Boterzuur zorgt voor de juiste zuurgraad in de darmen en is een voedingsbodem voor gezonde bacteriën.
- Resistent zetmeel zorgt voor een grotere verscheidenheid aan goede bacteriën in de darmflora. Hierdoor kunnen de darmen voedingsstoffen beter opnemen en wordt het immuunsysteem versterkt.
- Resistent zetmeel kan ondersteuning bieden bij gewichtsverlies. Het geeft een langer verzadigd gevoel en hierdoor verminderd de eetlust.
- Resistent zetmeel maakt mineralen, zoals ijzer en calcium en sporelementen beter oplosbaar.
- Resistent zetmeel bindt cholesterol uit de voeding en dit heeft een gunstig effect op onze hart- en bloedvaten.





Teff ontbijt

Heerlijk 100% glutenvrij volkoren ontbijt, handig als je haast hebt in de ochtend en toch gezond wil starten met een ontbijtpap.

500 gram



Teff goede start muesli

Met Teff goede start muesli begint je dag direct gezond en met energie. Teff goede start muesli bevat veel eiwitten, voedingsvezels, vitamines en mineralen.

500 gram | 1.000 gram



Teff proteïne muesli

Teff proteïne muesli is 100% natuurlijk en zit boordevol eiwitten, vitamines en mineralen. Naast de eiwitten uit Teff, noten en zaden bevat het Whey eiwit flakes voor nog meer eiwitten en een heerlijke smaak!

500 gram | 1.000 gram



Teff coconuts muesli

Begin je dag direct gezond en met energie. Teff Coco Nuts muesli bevat veel eiwitten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. En natuurlijk, lekker, makkelijk, handig en gezond!

500 gram | 1.000 gram



Teff vlokken

Met Teff vlokken begint je dag direct vol energie. Binnen een mum van tijd kun je genieten van dit heerlijke 100% natuurlijke ontbijt. Lekker op de yoghurt of als toevoeging in je eigen muesli!

licht of donker
500 gram | 1.000 gram



Teff meel

Ons glutenvrij volkoren Teff bakmeel kunt u gebruiken voor het maken van gebak, hartige taarten en het binden van sauzen.

500 gram | 1.000 gram



Gepofte Teff

Gepofte Teff is een bijzonder product zonder enige toevoeging! Kan in yoghurt, melk, sap of kwark gebruikt worden. Gepofte Teff is luchtig, krokant en geeft een extra bite aan je gerecht.

300 gram



Teff spaghetti

Teff spaghetti is handgemaakt, vezelrijk en glutenvrij. De spaghetti bevat vele mineralen en vitamines en is de ideale koolhydraten bron in jouw maaltijd!

500 gram



Teff broodmix

Gemaakt met oergraan Teff. Wordt weer fit en vitaal met Teff broodmix.

1.000 gram



Teff slank broodmix

De gunstige samenstelling zorgt voor een zeer lang verzadigd gevoel. Teff slankbrood is vezelrijk en calorie-arm. Daarnaast ook nog eens heel erg lekker!

1.000 gram



Teff Slim Shake

De Teff Slim Shake is ideaal voor mensen die gewicht willen verliezen en fit willen blijven. Dit dankzij de juiste werking van Teff en Konjac wortel.

Natuurlijk, banaan, vanille, bosbes, aardbei en koffie

750 gram



Teff FruitFlakes

Binnen een mum van tijd kun je genieten van dit heerlijke 100% natuurlijke fruitontbijt. Teff Fruit Flakes zijn ook heerlijk als tussendoortje of in een smoothie.

300 gram | 600 gram



Teff Endurance Powder

Teff Endurance Powder is dé brandstof voor jouw lichaam bij lange inspanningen. Ook als snelle en makkelijke ontbijt shake of lunch shake! Teff Endurance Powder zorgt voor energieoptimalisatie en -toevoer naar je cellen.

voor	tijdens	na
------	---------	----

Naturel (800 en 1600 gram)
Banaan (800 en 1600 gram)
Vanille (800 en 1600 gram)
Chocolade (800 gram)
Bosbes (800 gram)
Koffie (800 gram)
Aardbei (800 gram)



Teff Protein Powder

Teff Protein Powder is ideaal als brandstof voor de inspanning of als herstel shake na de inspanning. Ook als snelle en makkelijke ontbijt shake of lunch shake! Aan Teff Protein Powder is hoogwaardige Whey eiwit toegevoegd om je prestatie en herstel te verbeteren.

voor	tijdens	na
------	---------	----

Naturel (700 en 1400 gram)
Banaan (700 en 1400 gram)
Vanille (700 en 1400 gram)
Chocolade (700 gram)
Bosbes (700 gram)
Koffie (700 gram)
Aardbei (700 gram)



Teff Protein Powder PRO

Speciaal ontwikkeld voor topsporters volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten over sport-beoefening. Teff protein powder PRO geeft je lichaam de juiste brandstof voor jouw sportprestaties. Daarnaast zorgt het voor optimaal herstel na de training of inspanning. Kooldhydraten bron 100% Teff. NZVT getest!

voor	tijdens	na
------	---------	----

Banaan (700 en 1400 gram)
Vanille (700 en 1400 gram)

Goedgekeurd door de anti-dopingautoriteiten en daarom voorzien van het NZVT logo



Teff High Intensity Powder PRO

Teff High Intensity Powder PRO geeft je lichaam de juiste voor jouw sportprestaties. Daarnaast zorgt het voor optimaal herstel na de training of inspanning. Kooldhydraten bron 70% Teff en 30% rijst. NZVT getest!

voor	tijdens	na
------	---------	----

Banaan (700 gram)
Vanille (700 gram)

Goedgekeurd door de anti-dopingautoriteiten en daarom voorzien van het NZVT logo



Teff Final Stage Powder PRO

Speciaal ontwikkeld voor topsporters volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten over sportbeoefening. Teff protein powder PRO geeft je lichaam de juiste brandstof voor jouw sportprestaties. Daarnaast zorgt het voor optimaal herstel na de training of inspanning. Kooldhydraten bron 100% rijst. NZVT getest!

voor	tijdens	na
------	---------	----

Banaan (700 gram)
Vanille (700 gram)

Goedgekeurd door de anti-dopingautoriteiten en daarom voorzien van het NZVT logo



Teff Protein Pancake Mix

Teff pannenkoeken zorgen voor een lang verzadigd gevoel. Door het gebruik van het hoogwaardige Caseïne (hittebestendig) zijn deze Pannenkoeken ook als extra bron van eiwit geschikt en voor elke sporter een bijzondere aanvulling.

voor	tijdens	na
------	---------	----

700 gram



Teff sport bar

Teff sport bar kan gebruikt worden voor- en tijdens het sporten. Ook lekker en goed vullend als tussendoortje.

voor	tijdens	na
------	---------	----

50 gram per stuk | doos 12 stuks

Banaan
Framboos



Teff shakebeker

Handig voor in de sportschool, thuis, op kantoor, op reis, school of zelfs in de auto.

Meer informatie over producten, ingrediënten, voedingswaarden en bereiding

www.teffinside.com

Teff maakt je van
binnenuit gezond!



Teff producteigenschappen		Glutenvrij	Vezelrijk	Rijk aan mineralen	Rijk aan vitamines	E-nummervrij	Lactosevrij	Zonder toegevoegde suikers	Geschikt voor dagelijks gebruik	Zonder Teff
Fit en gezonde levensstijl 	Teff vlokken (licht en donker)									-
	Teff Meel									-
	Gepofte Teff									-
	Teff Coconuts Muesli	-					-			-
	Teff Goede Start Muesli	-								-
	Teff Spaghetti						-			-
	Teff Broodmix	-								-
Sport producten 	Teff Protein Powder						-			-
	Teff Endurance Powder									-
	Teff Protein Powder Pro						-			-
	Teff High Intensity Powder Pro						-			-
	Teff Final Stage Powder Pro		-	-	-		-			
	Teff Protein Pancake Mix	-					-			-
	Teff Proteine Muesli	-					-			-
	Teff Sport Bar	-	-					-		-
Gewichtsverlies 	Teff Slank Broodmix	-								-
	Teff Slim shake									-



Recept Teff zomerfruit shake

Vol eiwitten, laag in vet en ideaal te gebruiken als ontbijt of voor, tijdens en na het sporten.

Benodigheden:

50 gram Teff protein powder
of
50 gram Teff endurance powder
150 gram bevroren rood fruit
(bosbessen, frambozen, aardbeien)
450 ml water of melk
4 eetlepels kwark of Griekse yoghurt



voor	tijdens	na
------	---------	----

Bereiding:

Mix 5 eetlepels Teff poeder samen met het vocht en rood fruit in de blender.

Is het niet de gewenste dikte? Voeg dan nog wat extra vocht toe. Deze zomerfruit shake heeft veel eiwitten, is vetarm en bevat veel langzaam verteerbare koolhydraten die lang energie afgeven.



voor	tijdens	na
------	---------	----



Recept Teff pannenkoeken

Super gezonde voedzame pannenkoeken... Koud zijn ze ook heerlijk. Ideaal om te herstellen en makkelijk mee te nemen naar een sportwedstrijd!

Benodigheden:

250 gram Teff Protein Pancake Mix
2 eieren
500 ml melk



Bereiding:

voor	tijdens	na
------	---------	----

Meng de ingrediënten in een kom en klop deze tot een luchtig beslag zonder klontjes. Even 10 minuten laten rusten en nogmaals kloppen. Als het beslag te dik is, meer melk toevoegen. Maak de pan goed heet met een scheutje olijfolie. Gebruik een grote lepel en breng een dun laagje beslag in de pan. Draai de pan rustig rond en zorg dat de gehele bodem van de pan met beslag is bedekt. De pannenkoek een aantal minuten bakken, wacht tot de bovenkant helemaal droog is. Pannenkoek omkeren en gaar de andere kant iets korter.

Geeft een lang verzadigd gevoel en - kan voor, tijdens en na de inspanning gegeten worden.





Meer producten of informatie:

www.teffinside.com
info@teffinside.com

Sportlaan 3E
4131 NN Vianen

